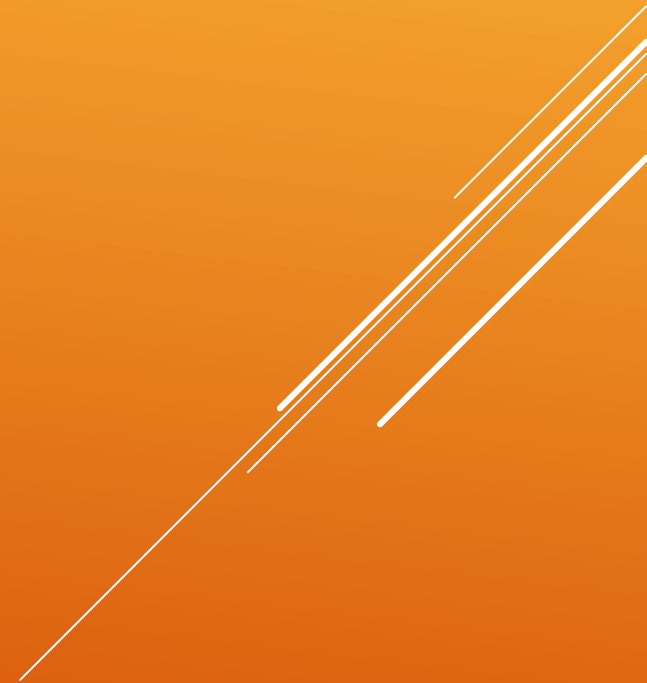


FOLKEHELSE - FOLKETS HELSE?

Listerrådet 09.04.18

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom left towards the top right, set against a gradient orange background.

«Jeg vet ikke hvordan jeg hadde taklet min sykdom, hvis det ikke var for min gode helse»



- ▶ Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse som **«en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte»**.
- ▶ Kritikerne av WHO's helsedefinisjon definerer gjerne helse som **«evne til å leve med hverdagens krav»**.

HVA ER HELSE?

- ▶ «En tilstand med **svikt i organismens** strukturer, deler eller systemer som resulterer i forstyrrelse av vitale fysiske eller psykologiske funksjoner. I en praktisk medisinsk sammenheng et helseproblem hos en person som kan bli karakterisert ved **et kjent sett** av symptomer, tegn eller laboratoriefunn som kan tilskrives kjent(e) årsak(er) eller et syndrom.»
- ▶ Noen ganger blir *sykdom* brukt som et vidt begrep som inkluderer skader, lyter, syndromer, symptomer, avvikende oppførsel og atypiske variasjoner i struktur og funksjon.

HVA ER SYKDOM?

- ▶ Den **biomedisinske modellen** legger til grunn en forståelse av sykdom som avvik fra en norm av målbare biologiske eller kroppslige variabler.
- ▶ Den **biopsykososial modellen** baserer seg på et samspill mellom kropp, sjel og omgivelser. Innenfor helsefagene knyttes modellen gjerne opp mot begrepet helhetlig (tilnærming til det syke mennesket).

FORSTÅELSE AV SYKDOM

- ▶ I perioden 1997-2000 gjennomførte Per Fuggeli og Benedicte Ingstad en studie av folks helsebegrep.
- ▶ Det folkelige perspektiv på helse har tre kjennetegn:
 - ▶ - **Helhet.** Helse er et holistisk fenomen. Helse er vevd inn i alle sider av livet og samfunnet.
 - ▶ - **Pragmatisme.** Helse er et relativt fenomen. Helse erfares og bedømmes i forhold til hva folk finner det rimelig å forvente ut fra alder, sykdomsbyrde og sosial situasjon.
 - ▶ - **Individualisme.** Helse er et personlig fenomen. Menneskene er ulike. Derfor må helse som mål og veiene til helse bli forskjellige fra individ til individ.

HELSE - SLIK FOLK SER DET

- ▶ Helsebegrepet synliggjør at forutsetningene for fravær av sykdom ikke bare har å gjøre med helsetjenestens virksomhet. **Innsats innen andre samfunnssektorer har stor betydning** for tilstedeværelse eller fravær av sykdom.
- ▶ Mange legger til grunn at **helsetjenesten gjennom sin egen innsats** bare kan forebygge eller behandle ca 10 % av all sykdom.
- ▶ Samfunnets innsats påvirker **faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel**, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, og som beskytter mot helsetrusler.

FOLKEHELSE



HVILKE FAKTORER FREMMER
BELFOKNINGENS HELSE?

- ▶ **Mot til å være seg selv.** Med handlingsrom i eget liv- frihet til det som gir verdighet for seg. Opplevelse av mening. Autonomi. *Hva er viktig for deg?*
- ▶ **Tilhørighet.** Flokken. Vi blir felles skapt i relasjoner med hverandre. Vi må ha noen å være glad i, bry oss om. Og ikke minst andre veien –noen som bryr seg om oss. Støtte i miljøet. Annerkjennelse.
- ▶ **Balanse og mestring i livet.** Balanse mellom plikt og lek, arbeid og hvile, krav og forutsetninger. Hva er godt nok? Passelige krav som skaper mestring og utvikling.

RESEPT PÅ GOD HELSE?

- ▶ Økning i psykiske lidelser hos ungdom
- ▶ Det finnes en del studier som har undersøkt endringer i *omfang* av psykiske plager over tid, er det få studier som har brukt slike data til å **analysere forklaringer til endring i omfanget** av psykiske vansker (Sletten et. al 2016). Sletten og Bakken har gjennomgått de siste tiårenes forskning om **mulige samfunnsmessige årsaker** til økte psykiske helseplager blant ungdom i Norge (Eriksen et. al 2017). De framhever to områder som spesielt relevante.

MOT TIL Å VÆRE SEG SELV?

- ▶ Det første området som Sletten og Bakken peker på omhandler ungdoms forhold til **kropp og utseende**, og særlig hvordan dette påvirker psykisk helse i en tid der sosiale medier har fått en så avgjørende rolle i mange unges hverdagsliv.
- ▶ Det er store forskjeller mellom jenter og gutter i «Ung i Agder 2016» når det gjelder **selvbilde og kroppsbilde** (Bentsen et. al 2016). Mens 77 % av guttene synes de selv ser bra ut, gjelder det bare for 52 % av jentene. 61 % av jentene svarer at de ønsker at kroppen deres var annerledes, mens én av fire jenter svarer at de ofte er skuffet over seg selv.

- ▶ Det andre området som Sletten og Bakken (2016) peker på omhandler ungdoms forhold til **skole og utdanning**, som også har endret seg betydelig de senere årene (Eriksen et. al 2017). Enkelte studier antyder at skolerelatert stress kan ha blitt en viktigere risikofaktor for psykiske helseplager enn tidligere. **Økt arbeidspress og økte prestasjonskrav i skolen** kan derfor også være en mulig forklaring for økte psykiske helseplager blant ungdom.

- ▶ 93 % av elevene i «Ung i Agder 2016» er imidlertid helt enige eller litt enige i utsagnet om at de trives på skole (Bentsen et. al 2016). Totalt sett er det litt flere gutter enn jenter. 22 % av elevene på ungdomsskolen og 23 % på videregående skole svarer samtidig at de ofte gruer seg til å gå på skolen. **89 % av elevene på både ungdomsskolen og videregående skole sier seg enige i utsagnet om at det er mange som forventer at de skal gjøre det godt på skole.** Det er betydelig flere jenter enn gutter som har planer om høyere utdanning.

- ▶ Frostad og Mjaavatn (NTNU ,2014) gjennomførte en spørreundersøkelse hvor over 2000 vgs elever i Sør-Trøndelag deltok. Resultatene forteller at det sosiale avgjør om eleven vil fullføre den videregående skolen. **Opplevelse av ensomhet, mangel på venner og dårlig forhold til læreren har mye å si.**
- ▶ Undersøkelsen viste at bakgrunnsfaktorer, som kjønn, karakterer fra ungdomsskolen og foreldrenes utdanningsbakgrunn, forklarer 8,7 prosent av intensjonen om å forlate skolen. Den akademiske opplevelsen, eller opplevelsen av motivasjon og mestring, forklarer 9,5 prosent. Sosial opplevelse, altså ensomhet og sosial relasjon til lærer, forklarte ytterligere 25,4 prosent. **Og den aller sterkeste faktoren er ensomhet.** Det er de faglig svake elevene og de som har spesielle behov som kommer dårligst ut.

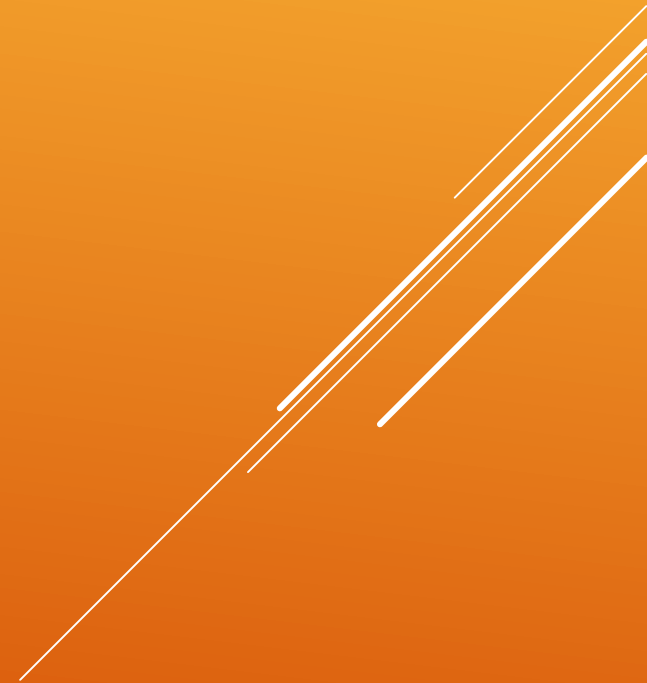
TILHØRIGHET?

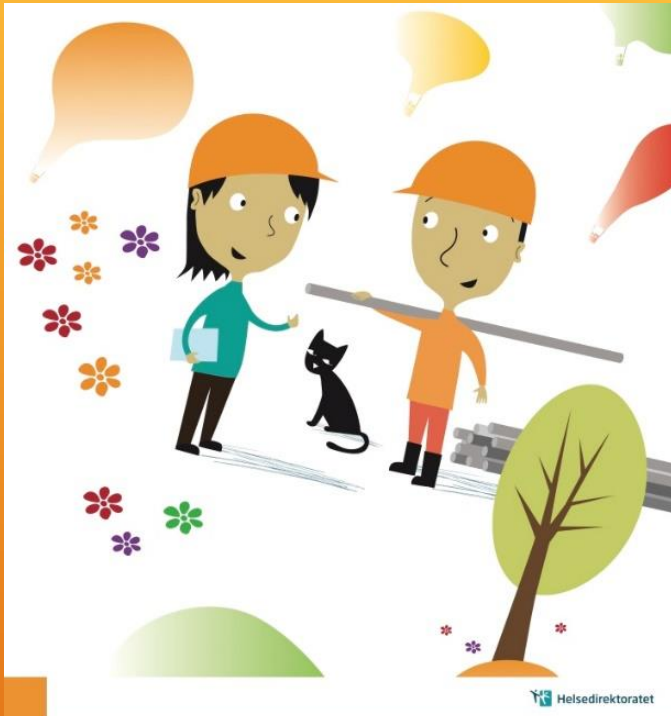
- ▶ Sårbare pasienter som er under stor belastning trenger ofte et lette i livet på en eller annen måte for å mestre livet. Mindre belastning. Da kan jobben være det eneste av den totale belastningen som kan tas bort- **sykemelding**.
- ▶ Mæland og Aamland (doktorgradsarbeid, 2012) undersøkte hvordan fastleger gjør sykemeldingsvurderinger ved alvorlige subjektive helseplager. Studiene bidrar til en større forståelse av hvilke faktorer som er viktige når **allmennleger vurderer sykmelding**.

BALANSE I LIVET?

- ▶ Det var stor **spredning i diagnoser** som ble gitt av fastleger til den enkelte pasient. Noe som viser kompleksiteten i vurdering av helsetilstanden til pasienter med sammensatte og subjektive helseplager.
- ▶ Studien viste at fastleger i Norge, samt Sverige og Danmark er ganske **enige om den enkelte pasienten bør gå på jobb eller sykemeldes.**
- ▶ **Sykemeldingsvurderingen er klinisk kompleks.** Avgjørelsen om å sykemelde er ofte en dialog mellom lege og pasient, hvor pasienten er **eksperten på eget liv og egen helse.**

Rudolf Ludwig Karl Virchow: "Sikkert er det at medisinen ikke vil miste noe av sin verdighet ved å ta de høye sko av og blande seg med folket, for blant folket vil den finne ny styrke."





Helseidirektoratet

IS-27/21

Styrkebasert tilnærming i lokalt folkehelsearbeid

Innbyggerinvolvering, myndiggjøring og deltakelse

FOLKEHELSEARBEID

- ▶ Rapport publisert av Helsedirektoratet 04/18. Forfatteren Bjørn Hauger er phd-stipendiat ved Høgskolen i Sørøst-Norge.
- ▶ Sentrale helsemyndigheter har de siste årene arbeidet for å inkludere psykisk helse i folkehelsearbeidet. Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter Meld. St. 19 (2014–2015) peker på at for å lykkes med å skape et samfunn som i større grad fremmer psykisk helse og livskvalitet er det **nødvendig å legge mer vekt på forhold i omgivelsene som fremmer barn og unges mestring, tilhørighet, deltakelse og opplevelse av mening.**

STYRKEBASERT TILNÆRMING I LOKALT FOLKEHELSEARBEID

- ▶ Å få frem **innbyggernes iboende ressurser og la dem delta aktivt** er sentralt i det som kalles styrkebaserte tilnærminger.
- ▶ Folkehelseloven har medvirkning fra befolkningen som ett av de grunnleggende prinsippene. Helsefremmende arbeid vektlegger **medvirkning fra individer og lokalsamfunn** i beslutningsprosesser som angår deres helse. Når en person, gruppe eller et lokalsamfunn trekkes med og blir hørt, kan **selvforsterkende sosiale prosesser oppstå**. Disse er med på å skape økt selvfølelse, identitet og tilhørighet, som igjen har betydning for menneskers helse og livskvalitet.

«Ungdommene er selv ekspertene»

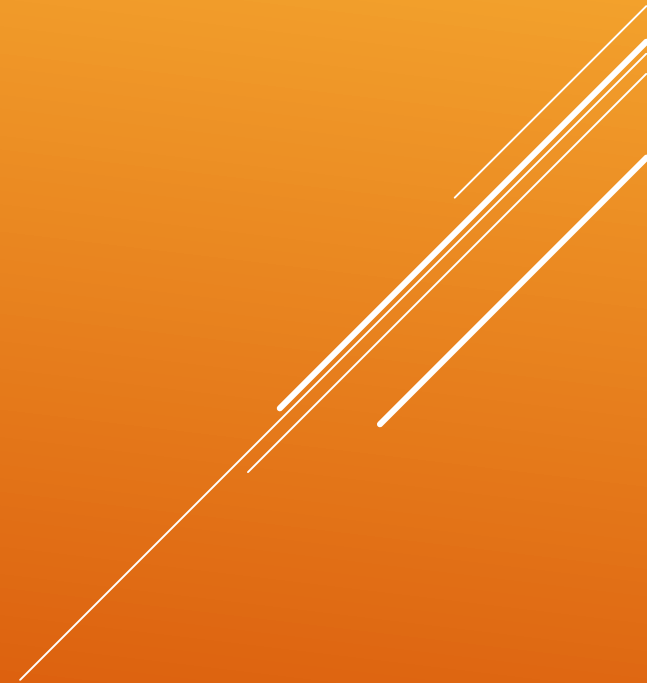
- La dem selv ta eierskap
- «de er best på seg selv»
- «de er kompetente»
- «de blir anerkjent»
- «de opplever mestring»
- «endring skjer under
- under disse forutsetninger»



 SØRLANDET SYKEHUS

«KJØR MED VED»

TAKK FOR MEG!



- ▶ <https://www.napha.no/content/20520/Atte-livsrad-til-unge-fra-Per-Fugelli>
- ▶ <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1438/Styrkebasert%20tilnærming%20i%20lokalt%20folkehelsearbeid.pdf>

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=qxOS5Nei5o0>
- ▶ <https://tidsskriftet.no/2001/12/tema-helse-og-kultur/helse-slik-folk-ser-det>
- ▶ <https://perfugelli.com/om/>
- ▶ <https://sml.snl.no/sykdomsbegrep>
- ▶ <https://tidsskriftet.no/2004/01/kronikk/en-enhetlig-eller-en-mangfoldig-forstaelse-av-sykdom>
- ▶ <https://no.wikipedia.org/wiki/Sykdom>
- ▶ <http://www.ostreagder.no/wp-content/uploads/2017/12/Regional-samhandlingsmelding-081217.pdf>

- ▶ <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Notat/2016/Psykiske-helseplager-blant-ungdom-tidstrender-og-samfunnsmessige-forklaringer>
- ▶ <https://gemini.no/2014/11/ensomhet-gir-fracfall-i-skolen/>
- ▶ <https://sml.snl.no/helse>
- ▶ <https://volven.no/begrep.asp?id=808&catID=12>

- ▶ <https://sml.snl.no/helse>
- ▶ <http://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Veier-til-ny-innsikt-eller-reproduksjon-av-kjoennsspesifikke-myter-Biopsykososiale-perspektiver-paa-kroniske-smerter>
- ▶ http://folk.uio.no/pfugelli/artikler/helse_folk_ser.htm
- ▶ <http://www.kommunetorget.no/Aktuelt/Folkehelse-er-mer-enn-kropp-det-er-sjel-og-sosialt-felleskap/>
- ▶ <http://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Doktorgrader/Sykefravaer-for-pasienter-med-alvorlige-subjektive-helseplager-utfordringer-i-allmennpraksis>